

одночасно служити ефективним засобом відновлення усього організму. Це може бути плавання, аеробіка, танці, сауна, йога тощо.

Для збереження рухової активності студентів необхідно використовувати вправи для загального розвитку. По мірі адаптації переводити засоби й режим підготовки на спеціальні фізичні вправи, при виконанні яких найбільш ймовірно, що студент не покине розпочатого, а зробить заняття фізичним вихованням невід'ємною частиною свого життя. Головне – усвідомити, що це потрібно робити поступово, за певними етапами, починаючи з малого, через кілька тижнів або місяців збільшувати час й інтенсивність занять, займатися наскільки можливо довше та частіше.

Отже, формування щоденної рухової активності студента під час навчання є невід'ємною складовою програми сучасного навчального закладу. Цю функцію з успіхом вирішує фізична культура з її різноманітним арсеналом засобів і методів впливу на стан здоров'я студентів. Форми рухової активності, їх спрямованість, а також підбір вправ і методів повинні відповідати завданням загальної та професійно-прикладної підготовки, а також урахувувати індивідуальну норму рухової активності студентів. Навчально-виховний процес зумовлюється вагомим вкладом у зміцнення здоров'я студентської молоді, збільшення тривалості життя, формування в молоді найважливіших морально-вольових якостей, прищеплення відповідних санітарно-гігієнічних навичок, здійснення підготовки до участі в продуктивній праці.

### *ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДУ КРУГОВОГО ТРЕНУВАННЯ*

*О. О. Самохін, старший викладач,*

*С. М. Криворучко, старший викладач*

*Національний аерокосмічний університет ім. М. Є. Жуковського  
«Харківський авіаційний інститут»*

Організаційно-методична форма занять з різних видів спорту, що відома під назвою кругового тренування, дуже поширена на заняттях з фізичного виховання. Багато тренерів розуміють під круговим тренуванням дрібногруповий потоковий метод. Він, безсумнівно, підвищує щільність занять, але кругове тренування має свої особливості. В основі організації занять зі студентами для виконання вправ при круговому тренуванні лежить той же дрібногруповий потоковий метод. Кругове тренування являє собою організаційно-методичну форму занять фізичними вправами, спрямованими в основному на комплексний розвиток рухових якостей. Одна з найважливіших особливостей цієї форми занять – чітке нормування фізичного навантаження й у той же час суворі індивідуалізація його.

Для проведення занять за методикою кругового тренування в загально підготовчому періоді складають комплекс з 8–10 нескладних вправ. Кожна з них має впливати на певні групи м'язів рук, ніг, спини, черевного преса. Простота рухів дозволяє повторювати їх багато разів. Виконання вправ в різному темпі та з різних вихідних положень упливає на розвиток певних рухових якостей. Об'єднання окремих рухів у циклічну структуру шляхом серійних їх повторень дає можливість комплексного розвитку рухових якостей і сприяє підвищенню загальної працездатності організму.

Залежно від кількості вправ в комплексі групу ділять на 6–8 підгруп з двох або трьох студентів. Перед заняттям розподіляють місця для виконання вправи. Послідовність проходження цих місць встановлюється по колу або прямокутнику в залежності від того, як найбільш раціонально використовувати площу спортивного майданчика. Потрібно намагатися використовувати всі снаряди й підручний інвентар. Наприклад, можна давати підтягування на жердині або стрибки та застосувати обтяження.

Тренер вибирає собі позицію, з якої він буде контролювати тренування. Викладач указує кожній групі, на якому місці вона розпочне заняття, у якому порядку буде переходити від одного до іншого місця для виконання різних вправ. Надалі зберігається той же порядок.

Ознайомившись з вправами після їх показу і пояснення, спортсмени за командою тренера починають виконувати на своїх місцях намічену вправу в обумовлений час (30–45 секунд), намагаючись виконувати максимальну кількість підходів. Перед початком виконання комплексу для кожного спортсмена встановлюється індивідуальне фізичне навантаження. Це робиться за допомогою так званого максимального тесту. Максимальний тест визначається на перших тренуваннях.

Визначаючи максимальний тест на кожному місці, потрібно робити паузи в межах 2–3 хвилин для відпочинку або до повного відновлення. У цей час спортсмени можуть записувати число повторень до особової картки обліку результатів і потім переходити до наступної позиції, де приймають вихідне положення для виконання чергової вправи, і все повторюється. Після визначення максимального тесту для кожного, хто займається, встановлюється індивідуальне навантаження на певній позиції.

Пульс підраховується до виконання комплексу, відразу ж після проходження кола й потім ще через хвилину протягом 10 секунд. Показники пульсу записуються до особистої картки спортсмена. Підрахунок пульсу дає можливість контролювати реакцію організму на запропоноване фізичне навантаження. Тим, хто займається, якщо

відновлення пульсу після відпочинку протягом однієї хвилини становить близько 35–40 ударів за 10 секунд, рекомендується знизити дозування у вправах великої інтенсивності, знизити вагу обтяження (якщо вони працюють з обтяженнями) або кількість повторів.

На наступних заняттях спортсмени виконують кожну вправу комплексу та встановлену кількість підходів, але в різних варіантах. Виконують весь комплекс, проходячи одне коло за обумовлений час, повторюючи кожну вправу в індивідуальному дозуванні.

Отже, організм тих, хто займається, поступово пристосовується до систематично повторюваного навантаження. У зв'язку з цим необхідно поступово підвищувати кількість підходів, збільшуючи дозування вправи в залежності від часу на проведення занять, запланованих на виконання даного комплексу. Рекомендується перевіряти максимальний тест за кожною вправою й порівнювати з минулими тестами, щоб спортсменам було видно їх поступове зрушення. Систематична оцінка результатів за максимальним тестом та облік навантаження дає можливість тренеру судити про поліпшення працездатності організму. Порівняння реакцій пульсу при стандартному навантаженні дозволяє зробити висновки про пристосування серцево-судинної системи до них. Поліпшення її регуляції відбивається в більш швидкому зниженні частоти пульсу після стандартного навантаження. Усе це забезпечує чіткий педагогічний контроль і самоконтроль за відповідними реакціями організму спортсменів.